

トッププロの(秘)テク「ピンチを切り抜けるロブショット」

[保存版]

2015年
男女
日本ツアー
選手名鑑

ゴルフ誌
[ワグネル]

MAGAZINE GOLF

2015年4月号
定価 670円

“ニセ飛ばし”を
直したら
信じられない飛距離が出た!

スイングセルフチェック
藤田光里

ゴルフ偏差値を
上げれば
もう90は
打たない!
バンカー編

百獣の王
武井 壮 VS
飛ばし屋 美人プロ
高島早百合

コアトレゴルフ
フック・ヒッカケの
元凶をチェック

[苦手克服]
打ち上げて
グリーンを狙う

スマホ・PC連動・連続写真企画
マキロイ、松山、
ファウラー、スピース

オリンピックも期待!
女子ゴルファー新世代、
強さの理由

NEW
プロVI
&
NEW
Zスター
ほか
2015話題の
最新ボールを
徹底調査

トップの前に蹴る! マジ飛ばし スイング



短期集中レッスン

「以前は80台も出ていたのに、また100が切れなくなっちゃった」という、悩めるアベレージゴルファーに理論派ティーチングプロが贈る90切りレッスン!

PART 4
Bunker

ライがよければ
出すだけじゃなく
寄せたい!

バンカーが “ハザード”じゃなく なれば

「80台」を とり戻せる!

ゴルフ偏差値を 上げれば

90 打たない!

もう

は

プロはよく「ラフに入るぐらいならバンカーのほうが寄せられる」という。しかし、アマチュアは「脱出できないかも」という恐怖心から、「ラフのほうがいい」という人が多い。今月は、バンカーが鬼門となり90が切れなくなった人へのレッスンをお届けする。

バンカーのゴルフ偏差値をチェックしよう! 下の項目のうち当てはまるのはいくつ?

- ミスして脱出できなくても、その原因がすぐにわかり次打で対応できる
- 砂質によって打ち方をアレンジしている
- 距離感を合わせる自分なりのコツがある
- ミスが出るとすれば、トップするより砂を深くとりすぎて脱出できないケース
- 深い目玉状態でも、出すだけならなんとかできる
- クロスバンカーからでも、距離を番手で調節することができる
- アゴに当たらない高さを出せる番手を正確に判断できる
- お気に入りのサンドウエッジを長い間使い続けている
- 入れてもいいバンカーとダメなバンカーの区別ができる
- シチュエーションによってはバンカーを狙ってショットを打つときもある
- バンカーからチップインしたことがある
- 背丈より深いバンカーでも脱出はほぼ100%できる
- アゴがなくてもバンカーでパターを使うことはまずない
- バンカーに関するルールを熟知している
- コースの砂質や形状に合わせて数本のサンドウエッジを使い分けている
- バンスの使い方を知っている
- クロスバンカーからフェアウェイウッドでナイスショットが打てる
- スピンをかけたたり、足を使ったりと球筋を打ち分けられる
- ガードバンカーで、あえてクリーンヒットさせる打ち方で寄せることがある
- エクスプロージョンで50ヤード飛ばせる

レッスン=小暮博則

●こぐれ・ひろのり—1972年生まれ、42歳。ゴルファーそれぞれがもつ、カラダの可動域に対応したレッスンで定評がある。パーフェクトアカデミー (pfga.co.jp) 代表。

当てはまるのは

項目

バンカーの苦手意識が
なくなれば
ゴルフがカンタンになって
すぐ80台に戻れます!

写真=岡岡紀夫
協力=久瀬カントリークラブ

『出せなかった』記憶が心のトラウマとなって同じミスをしてしまうのです!

“過去の凡ミス”がトラウマとなり新たなミスを生む

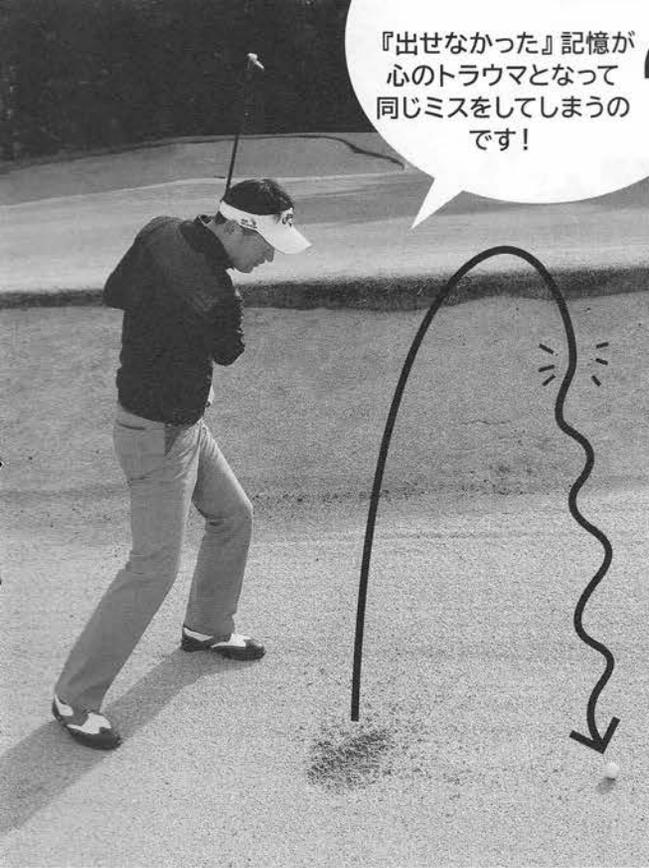
「最近バンカーが苦手でさ、出すだけで精一杯だよ」という人の原因は、ほとんどが過去にやったミスのトラウマ、と小暮はいう。とくに偏差値が低かった人はこのトラウマを払拭する必要があるのだ。

ゴルフのトラウマは ナイスショットが 払拭してくれる

「かつては80台でプレーできていた」という人が、なにかのきっかけで90切りどころか100さえも打つようになってしまう。その原因はさまざまだが、バンカーが苦手になってしまい「バンカーに入った時点でダボ以上が確定してしまう」という人が少なくない。小暮は「バンカーはハザードです。つまり入った時点で0・5打のペナルティがある。しかし、1打どころか2打も3打も損してしまう人がいる。こうなってしまうと、コンスタントに80台でプレーするのはむずかしくなってしまう」という。

では、なぜバンカーが苦手になってしまったのか。「それは過去にやってしまったミスのトラウマが原因」と小暮。「バンカーに入った時点で『寄せたい』という心と『出なかったらどうしよう』という心の葛藤がはじまります。つまり、頭とカラダが同調しない状態が生まれる。そして振れば出るはずのバンカーでミスを犯してしまうのです。これを払拭するには『苦手ではなかったころの感覚を取り戻す』のが大事。いわゆる基本に立ち返って『うまかったころの自分』を思い出すのが、一番の解決策です」

バンカーにつかまってもボギーであがれる自信をとり戻せば、全ホールバンカーに入ってもボギーペースではまわれるはずなのだ。



バンカーはすべてのショットのなかで、一番度胸が必要。その成功には“自信”が大切なのだ

うまい人のバンカーはこうだ!

8~11
個の人

**脱出はほぼ100%
5回に1回は砂イチ**

あなたの
ゴルフ
偏差値は



ヘッドの使い方に長けていて、エクスプロージョンのさせ方のコツも知っている。しかし、距離感の合わせ方に難あり。極端に長い距離や、ピンが近いときなどのシチュエーションで、たまにミスをしてダボ以上になることも。苦手意識はない人が多い。

12~15
個の人

**グリーンオンは当然
距離感も合わせられる**

あなたの
ゴルフ
偏差値は



「深いラフよりはバンカーのほうが寄せやすい」と思っているレベル。砂質の違いによるショットアレンジもできて、かなり高い確率でワンパット圏内に寄せられる。バンカーが得意だと2打目でも果敢にピンを狙えるので、高スコアが出る確率が高い。

16~20
個の人

**ライさえよければ確実に
1パット圏内を狙える**

あなたの
ゴルフ
偏差値は



ライがよければつねにカップインを狙うレベル。結果、1パット圏内に寄る確率が高く、バンカーに入った数がスコアにあまり影響しない。パンスの利かせ方もうまく、スピンをかけたり足を使ったりと、状況に応じた数パターンの打ち方をマスターしている。

90切りの原因がバンカーにある人は

4~7個の人

あなたの
ゴルフ
偏差値は



**出せるけど寄らない
入ったら
ボギー以上確定**

「入ったら、まず出す」が命題と知っているが、心のなかでは「つねにピンそばを狙っている」。しかし「砂イチ」は長いパットが入ったときだけ。打ち出しの方向と高さ、距離感を合わせる方法がわからず、トップやダフリすぎのミスもよく出る。

0~3個の人

あなたの
ゴルフ
偏差値は



**バンカーは
アリ地獄のようで
1発で出るとはマレ**

むかしから苦手な「とりあえず出ればOK」と、入った時点でボギーどころかダボを確信する。「オープンスタンス」「フェースを開く」「カット軌道」と、あらゆるレッスンに出てくるバンカーの基本を試すが効果なし。ナイスアウトの感覚を忘れきっている。

55ページのチエックリストから見ると、あなたのバンカーのゴルフ偏差値は?

目標

- 130ヤード前後なら確実にグリーンオンさせる
- 150ヤード以上なら、寄せワンが狙えるところへ

グリーンまで 150ヤード前後



つねに「80台」でまわるレベルなら、フェアウェイから5Iの精度はグリーンオンが50%以上、グリーンまわりまでなら80%の成功率がほしい。



グリーンまで 130ヤード前後



ショートアイアンの部類に入る7Iの距離ならば、グリーンオンはほぼ100%。5メートル以内には50%の確率で寄せられる精度が必要だ。



クロスバンカー

フェアウェイとの飛距離誤差を把握し番手どおりの精度を出す

クロスバンカーからは、いかにグリーンを捉えられるか、たとえばずれても寄せワンが狙える位置に運べるか、がキーとなる。その指針としては、フェアウェイからのショットと同じ精度をもちたい。バンカーではフルショットができないため、スリークォーターショットの距離感をベースに。たとえば、フェアウェイでの残り170ヤードを5Iで打つ人は、それと同じ精度でバンカーから残り150ヤードを5Iで打つことを目標にしよう。

バンカー上達には
明確な目標を立てる
ことが必須！

目標

- ライがよければグリーンオン率80%以上を狙う
- 3回に1回以上はワンパット圏内へ寄せる

ガードバンカー

ライが悪くても1発で脱出できる技術やコツを習得したい

クロスバンカーよりガードバンカーのほうがミスがスコアに直結する確率が高い。よって「80台」を出すために求められる目標は必然的に高くなる。トッププロのサンドセーブ率（ガードバンカーからパー以下である確率）は60%以上。よって目標は30%以上のサンドセーブ率を目指す、1パットチャンスをつくることになる。

ボールがカップに近くにつれ、ショットの重要性は高まる。ミスをしてしまうと、リカバリーが利かずスコアに直結してしまうのだ。その「パーとボギーの境」を決めかねないバンカーショットは、具体的な目標設定をすることが上達のコツと小暮はいう。



バンカーとラフからの寄せワン率をお互いに高められれば、「80台」はすぐに取り戻すことができる

アドレスをちょっと変えればカンタンにできる!

クリーンヒットは

負のスパイラルから脱出するためにはバンカーもフェアウェイと同じ気持ちで打とう!

「むかしは打てたのに、なぜか苦手になってしまった」という人の共通点は「考えすぎ」と小暮。「とくにバンカーは特別、と考えてしまい、フェアウェイではしないことをやろうとしすぎる人が多い」という。

頭をシンプルにして少しのアレンジだけでナイスショットは出る

クロスバンカーでは「クリーンヒットさせたい」とだれもが思うでしょう。では、どうやってクリーンヒットさせるかがポイント。過去にミスしてしまったとき「下半身が動いちゃった」とか「ヘッドが低く入ってきた」など、自分なりの分析をしたのがミスのはじまり。以降は「どうやっても芯に当たらない」ショットが続いてしまい、知らずのうちにクリーンヒットの方法がわからない負のスパイラルに陥っているのです。そんなときはクロスバンカーでのポイントを、より単純化することをオススメします。



たまにしか入らないバンカーで特別なことをしようとしてもダメ。ちょっと意識をアレンジしてフェアウェイと同じように打てばOK



フェアウェイならやらないことをしようとするから、ショットをむずかしくしてしまっています!

× 正確にヒットさせようと重心を下げて下半身を固定する



「下半身が不安定だと、クラブをしっかりと振れないから重心を落として構える」というのも間違い。出すだけならできるが、番手どおりの距離を出すことはできない。さらに下半身を安定させようとしすぎると、手打ちになってしまうのでミスヒットも招いてしまう。仮に芯に当たったとしても、シャンク気味のスライスになるのがオチだ。



下半身の安定は、足元を少し埋める程度で十分。スイングの妨げになっては意味がないのだ

ガニ股打ちは手打ちになるため、正確に当てられるようでは確率がかなり低い

× アゴに当たりそうだから打ち出し角を上げようとおおる



クロスバンカーでの「ダフリ」を引き起こす間違い。バンカーのアゴを避けるほかに、「グリーンに届けたい」という意識が原因のときも。アイアンで高さを出すには「ハンドファーストにインパクトしてスピンを入れる」が鉄則。下からかち上げる動きは、必ず手前の砂を拾ってしまうのでダフリ以外の結果になることがまずない。



高さを出したいときは、フェアウェイ同様に両肩のラインをやや左上がりにするだけでいい

フェアウェイならばヘッドがすべってクリーンヒットすることもあるが、バンカーでは必ずダフリ

クリーンヒットさせる準備と
カラダで振り切ることが
ポイントです！



過去のミスを引きずり、
普段とは違う振り方をしていると
「バンカー恐怖症」になる。
それを払拭するためには
「バンカーは特別ではない。
ちゃんと打てるんだ」という
自信をもう一度手に入れることだ。

クリーンヒットは 下半身のカタチでつくる

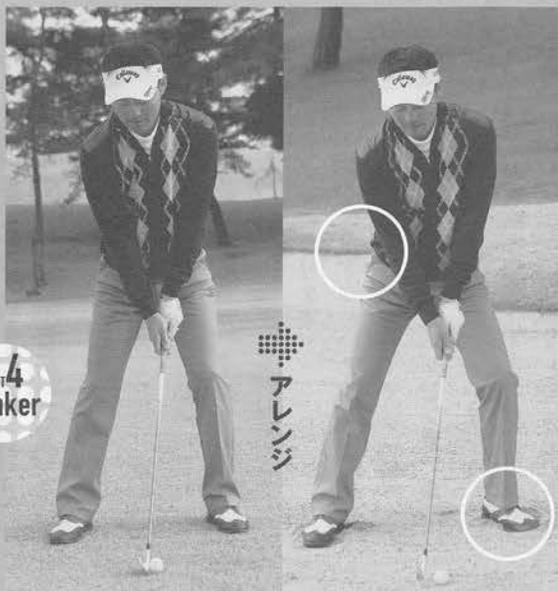
バンカーはフェアウェイに比べて、シビアなインパクトが求められます。下の写真のようにヘッドの落ちる位置が多少手前でも、フェアウェイならばソールがすべってボールを捉えられますが、バンカーでは砂を拾うのでダフってしまう。対処法は、ヘッドが手前に落ちないカタチ、つまり上からヘッドを落とす構えをつくる。手の上から下ろそうとすると、クラブ軌道がブレる原因になるのでアドレスでカタチをつくるのが得策です。

フェアウェイ

バンカー



ヘッドがボールの少し手前に落ちてしまうと、バンカーではヘッドがすべらずに砂に潜ってしまう



◆ アレンジ

右のお尻を上げて左足だけを開く

アドレスでアレンジするのは2カ所。右のお尻を吊るようにやや高めにセット。そして左足を少しオープンにする

ゴルフ偏差値を上げれば
もう **90** は打たない！

PART 4
Bunker

下半身主導のスイングが ショットの精度を生む

クリーンヒットさせるアドレスができたなら、あとはフェアウェイと同じようにしっかりと下半身を使って振りましょう。ここでポイントになるのが、アドレスのときにアレンジした左足の開き。左足だけをオープンにすることでカラダの左サイドにスペースが生まれ、足元が不安定でもカラダを回転させることができます。これで手打ちを防いでヘッドスピードを出すことができ、番手ごとの飛距離を出すことができます。



絶対にやってはいけないのが手や上半身だけで打ち込むこと。クリーンに打てたとしても距離感を合わせることができない



アドレスをアレンジしても、フルスイングは足元がズれる可能性が高いので厳禁。スリークォーターをベースに番手をチョイスしよう

寄せたければ振り幅は変えず
足を埋める深さで距離を
コントロールしましょう！



バンカーショットにおける距離感には「振り幅」「砂をとる量」「スピニング」など、多くの要素が複雑に絡み合う。だからこそバンカーから寄せるのはむずかしいのだが、小暮は「距離の調節法を簡素化することで合わせられるようになる」という。

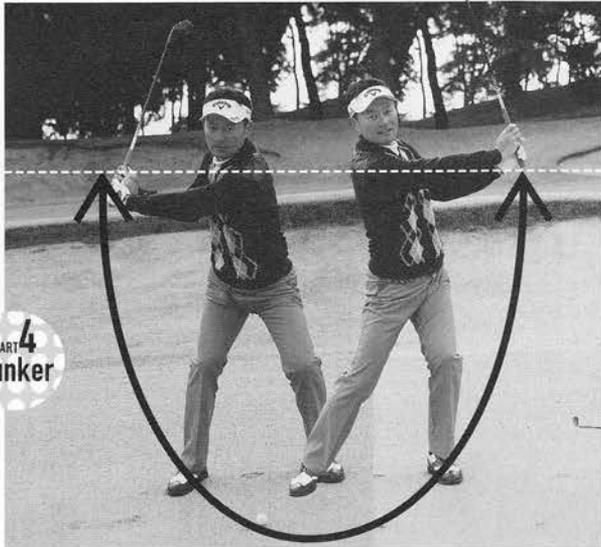
POINT 1
一定の振り幅に
すること
「スピニングスピード」
を固定する

自分なりのいいバンカーショットの感触を取り戻すために、まずは振り幅を固定しましょう。基本は肩から肩までの振り幅。これ以上大きいとカラダがブレやすく、小さいと十分な砂の爆発を得るヘッドスピードを出せません。ガードバンカーからのショットは最長でも30ヤードぐらいなので、この振り幅で十分です。



振り幅が左右で違ったり大振りすぎるのは、ヘッドが下りる位置がブレやすくなるので×

ゴルフ偏差値を上げれば
もう**90**は打たない！



振り幅を一定にしていれば、ヘッド軌道が安定するのでつねに同じ「スピニング」で打てる。肩から肩の間をしっかりと振り切ろう

PART 4
Bunker

POINT 2
足を埋める
深さを変えて
とる砂の量で
距離を調節する

靴底だけを埋めて
距離の基準にする

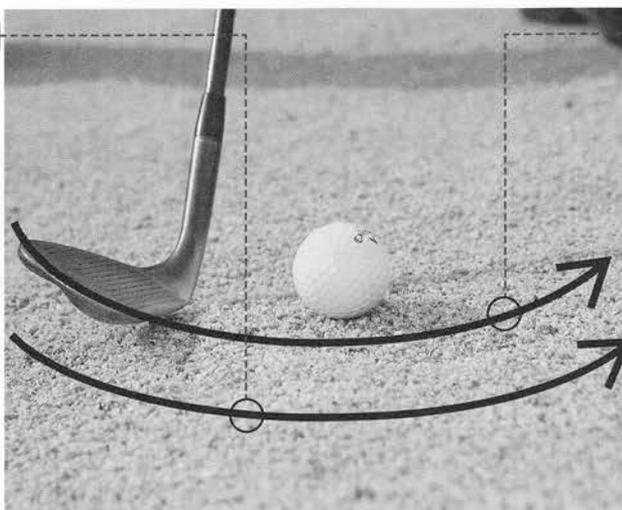


靴を左右に2~3回ゆすり、靴底分を埋める深さを基準値とする。「ボクはこれでキャリー20ヤードぐらい」と小暮

くるぶしまで埋めて
基準距離の1/2



足を深く埋めるほど、ヘッドはボールの下を深くえぐる軌道になりボールは飛ばなくなる。「砂の抵抗は強くなりますが、しっかりと振り切ればボールはちゃんと飛びます」と小暮



フェアウェイから80ヤード
届かないロフト角はダメ！

「大きすぎるロフト角のSWではボールがつかまりません。つまり、効率的に飛ばせないで、余計に距離感が合わせにくいんです」と小暮。

バンカーが
苦手な人への
アドバイス
です！

振り幅を一定にしたなら、距離は「砂をとる量」でコントロール。ここからは経験が必要ですが、20ヤードならこれぐらい、10ヤードならこれぐらい、というように足を砂に埋める深さを調節します。つねに同じカラダの動きができるようにし、足を埋める深さでヘッドが砂の中に入る深さを調節するのは、この方法だと「砂をとる量」だけで距離をコントロールできるの、寄る可能性が高まり自信がよみがえるのです。



いいショットが出るようになったらもう大丈夫。
あとは、つねに同じアドレスができる
ルーティンをつくりましょう！



むかしの感覚が戻って、バンカーの苦手意識がなくなればシメたもの。
でも、ここで安心するとまた元に戻ってしまう。そうならないために大事なのがルーティンだ。
バンカーはフェアウェイよりもインパクトがシビア。それだけにアドレスは大事なのである。

完成！

クロスバンカー

いつもと同じ
ルーティンから
ちょっと変える

クロスバンカーのルーティンは、基本フェアウェイと同じでOKです。飛球線上にスクエアに構えたら、ヘッドをボールに合わせる。そのままの姿勢で、59ページで説明したクリーンヒットができるカタチにアレンジしましょう。
一度フェアウェイと同じアドレスをとってからアレンジすることで「クリーンヒットできるカタチはつくってある」とカラダに意識させることが大事です。

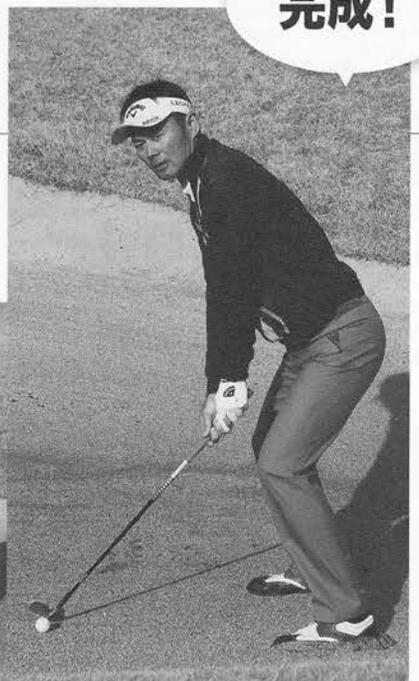
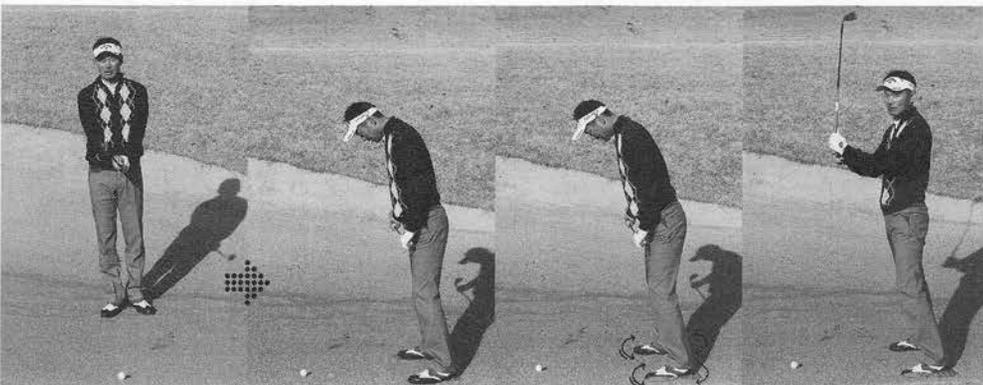


完成！

ガードバンカー

距離感をつくる
足の深さを決めてから
アドレス姿勢をとる

ガードバンカーからの寄せでキーポイントになるのは「方向」と「距離感」だから、このふたつを確実に合わせるセットアップルーティンが大事になります。
後方からターゲットをしっかりと見据え、足の位置を決めたら距離に応じて足を埋める深さを決定。そして一度起き上がりつつからクラブを構えましょう。一度起き上がるのは、足を埋める動作で上体がかぶりすぎを防ぐためです。



「50ヤード前後の中距離」は両手を伸ばしてインパクト!



AWを使う方法もありますが、SWで薄いエクスピロージョンをするほうが距離は合いやすいでしょう。クロスバンカーのようにクリーンヒットするアドレスをしたら、インパクトで両手をしっかり伸ばす。それで薄いエクスピロージョンができます。



距離のあるガードバンカーは、クロスバンカーテクとの融合で切り抜けよう。スピンもかかりやすいので、コツをつかめばしっかり寄せられる

「左足下がり+近いピン」はヘッドを低く出す!



グリーンをオーバーしたときによくあるケース。ポイントはボールを上げようとするしないこと。ランを使って寄せましょう。ピンまでの距離がないときは、スピンを利かせる必要があるの、ヘッドを低く振り出すように。スピンのかかりやすくなりますよ。



ボールの下の砂を薄くカットするようにヘッドを振り出そう。ヒザを深く折って低く構えると、ヘッドを低く出すイメージがしやすい

もう90は打たない!

もう90

PART 4 Bunker

こんな状況なら出るだけで十分! 激むずライでのプロテク



アマチュアなら出るだけでOKというライからでも寄せるがプロです!

プロでも「寄せるのは困難」というむずかしいライからのバンカーショットを、小暮に実践してもらった。そのポイントと注意点を一挙紹介する。

「足外+球中」のライは「ヒザが足」のイメージで振る!



ボールが足よりも低い状況で気をつけるのは、カラダが浮き上がってトップすること。ヒザの高さを変えないようにするのが鉄則だが、「ヒザが足」という意識で構えると高さをキープしやすい。実際にヒザについてもルール違反ではないのでOK。



普段よりも両足を大きく開き、ヒザを深く曲げ腰を落とす。ヒザ頭を支点に上体の回転だけでボールをヒットするとうまくいく

「左足上がり+超目玉」は空へヘッドを持ち上げる!



ボールが突き刺さった超目玉は、プロでも寄せるのは困難。このような状況では確実にグリーンオンを狙いましょう。まずは脱出させるために、クラブヘッドをインパクトから極端に空へ持ち上げる。砂ごと舞い上げるイメージがいいでしょう。



ヘッドを振り上げることで、ボールに上へ浮き上がる力を加える。「ヘッドを当てて終わり」では、ボールが砂に喰い込む力を加えてしまう